

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Kurniawan Satrio Wicaksono
15010114140172**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengungkapkan ada perbedaan hasil dari hubungan kedua variabel. *Fear of missing out* (FoMO) adalah kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan seseorang ketika membandingkan dirinya orang lain yang memiliki pengalaman lebih menarik dan ia merasa ditinggalkan atau tidak terlibat dalam suatu aktivitas. Harga diri yaitu penilaian setiap individu terhadap dirinya sendiri yang mengindikasikan bahwa ia merasa berharga, bermakna, mampu, dan pantas untuk dicintai. Data diperoleh dari 128 mahasiswa dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yang kemudian menjadi *convenience sampling* karena subjek yang terpilih tidak hadir pada saat pengambilan data. Alat ukur menggunakan Skala Harga Diri (20 aitem, $\alpha = 0,841$) dan Skala Adaptasi *Fear of Missing Out* dari Przybylski (6 aitem, $\alpha = 0,774$). Analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi sederhana, hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,082$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,355$ ($p < 0,05$), artinya tidak terdapat hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* (FoMO). Penelitian ini menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya dengan subjek yang lebih luas dengan mempertimbangkan faktor lain yang berpengaruh pada FoMO.

Kata Kunci: *fear of missing out*, harga diri, mahasiswa tahun pertama

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tahun pertama merupakan masa ketika seseorang berada dalam lingkungan baru. Individu yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungannya akan mengalami berbagai masalah, termasuk masalah dalam membina hubungan dengan orang lain. Remaja digambarkan oleh Hurlock (2004) sebagai masa yang penuh masalah dan membutuhkan banyak penyesuaian diri yang disebabkan karena terjadinya perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku. Perubahan eksternal dan internal yang dialami remaja yang menjadi mahasiswa memerlukan penyesuaian diri yang tepat.

Menjadi bagian dari kelompok menjadi sangat penting bagi mahasiswa yang sedang berada dalam masa remaja akhir, yaitu pada usia 18-21 tahun (Monks, Knoers, Haditono, 2006). Mahasiswa yang menjalani tahun pertama di perguruan tinggi, membutuhkan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Karena hal tersebut banyak dari mereka mulai mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh teman yang lain agar tidak tertinggal dan mendapatkan informasi yang sama. Selain itu menjadi bagian dari kelompok juga dikaitkan dengan harga diri, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Brown dan Lohr (dalam Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014)

Selama masa remaja, interaksi sosial mulai meluas dan kompleks. Remaja mulai bergaul dengan lingkungan sosial selain keluarga. Pola hubungan yang dijalin oleh remaja terhadap teman sebayanya pun menjadi lebih kuat dibandingkan dengan hubungan mereka dengan orangtua. Remaja mulai mengekspresikan perasaan-perasaan dengan cara yang lebih matang dan berusaha memperoleh kebebasan emosional dengan cara menggabungkan diri dengan teman sebayanya. Keberadaan teman sebaya dalam kehidupan remaja merupakan

sebuah keharusan. Melalui berkumpul dengan teman sebaya yang memiliki kesamaan dalam beberapa hal tertentu, remaja dapat mengubah kebiasaan-kebiasaan hidupnya dan dapat mencoba berbagai hal yang baru serta saling mendukung satu sama lain (Cairns & Neckerman, 1988).

Masa remaja ditandai dengan meningkatnya kebutuhan terhadap kelompok teman sebaya (Brown & Larson, 2009; Pombeni, Kirchler, & Palmonari, 1990). Selama tahap perkembangan ini, remaja lebih tergantung dengan teman sebaya mereka daripada pada orangtua mereka. Koneksi teman sebaya meluas dan interaksi dengan teman sebaya menjadi lebih intim (Steinberg, 2005). Dampaknya, teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial utama (Bokorst, Sumter, & Westenberg, 2010). Remaja secara khusus merasakan kebutuhan yang kuat untuk memiliki hubungan dengan teman sebaya sehingga timbul rasa saling memiliki, serta merasa populer apabila berada di antara kelompok.

Masa perubahan sosial ketika individu memasuki masa kuliah sering muncul perasaan sepi, yang disebabkan karena individu meninggalkan tempat tinggal dan keluarga yang dikenalnya (Santrock, 2003). Banyak mahasiswa baru yang merasa cemas akan bertemu orang-orang baru dan menciptakan kehidupan sosial yang baru. Penelitian yang dilakukan oleh Cutrona (Santrock, 2003) pada mahasiswa di Amerika diadakan 2 minggu setelah ajaran baru dimulai, 75 persen dari 354 mahasiswa baru menyatakan bahwa mereka merasa kesepian sejak pertama kali tiba di kampus. Mahasiswa yang optimis dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi lebih mampu mengatasi kesepiannya pada akhir tahun pertama kuliah.

Survei yang dilakukan oleh Cutrona (dalam Santrock, 2003) menunjukkan bahwa masa remaja akhir dan masa muda mengalami tingkat kesepian paling tinggi dibanding masa perkembangan lainnya. Beberapa remaja merasa kesepian karena belum memiliki keterampilan sosial yang baik atau kematangan hubungan untuk memenuhi kebutuhan yang kuat akan keintiman. De Jong-Gierveld (dalam Santrock, 2003) mengatakan beberapa alasan munculnya

keseharian yaitu penekanan masyarakat pada pemenuhan kebutuhan diri dan pencapaian prestasi, pentingnya menciptakan komitmen dalam suatu hubungan, dan memburuknya suatu hubungan yang stabil dan dekat.

Keseharian sering dikaitkan dengan jenis kelamin, riwayat kedekatan dengan orang lain, rasa percaya diri, dan keterampilan diri. Kurangnya waktu bersama teman-teman, akan dihubungkan dengan keseharian (Santrock, 2003). Remaja yang keseharian tidak berintegrasi dengan sistem teman sebayanya dan mungkin tidak memiliki teman akrab (Santrock, 2003).

Individu dapat menurunkan tingkat kesehariannya dengan cara mengubah hubungan sosialnya atau mengubah kebutuhan dan keinginan sosialnya (Peplau & Perlman, 1982). Santrock (2003) mengatakan salah satu cara untuk mengurangi rasa sepi adalah dengan memperbaiki hubungan sosialnya melalui penciptaan hubungan-hubungan yang baru atau dengan menggunakan media sosial.

Hato (2013) dalam tesisnya mengatakan bahwa remaja selalu ingin berkomunikasi dengan kelompok atau teman sebayanya, jika mereka tidak bertemu secara langsung mereka menggunakan gawai untuk berkomunikasi dengan orang-orang yang menurut mereka penting secara terus menerus. Tujuannya agar komunikasi mereka tidak terputus dan mendapatkan akses cepat menuju informasi terkini melalui fitur yang ada pada gawai dan layanan internet. Kemudahan koneksi yang diberikan kapanpun dan dimanapun, menyebabkan kebutuhan untuk terus terhubung dengan internet saat ini kian menguat dibanding sebelumnya.

Orang-orang yang menggunakan gawai sebagai alat yang sehari-hari dipakai, akan menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka dan mereka cenderung merasa tersesat tanpa memilikinya (Bianchi & Phillips, 2005). Palen (dalam Hato, 2013) mengatakan bahwa koneksi dengan gawai telah mencapai tingkat penggunaan yang ekstensif dan intensif daripada yang telah diprediksi sebelumnya.

Penelitian Rosen (2012) menunjukkan bahwa remaja menggunakan internet pada gawai mereka hampir sepanjang hari. Remaja tidak bisa bertahan tanpa gawai sedetik pun, karena takut kehilangan momen atau kejadian tertentu. Oleh karena itu, mereka cenderung memeriksa gawai secara teratur (Hato, 2013).

Ketika remaja tidak mendapatkan informasi yang diketahui teman atau kelompoknya, terkadang ia mulai merasa takut atau cemas. Untuk mengatasi hal tersebut remaja mencari tahu dari berbagai media. Fenomena yang terjadi itu dinamakan *fear of missing out* (FoMO). FoMO merupakan kekhawatiran yang timbul karena seseorang tidak berada dalam situasi atau aktivitas yang sama dengan orang lain atau kelompok (Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell, 2013). Fenomena ini kemudian menyebabkan orang yang merasa tertinggal dari teman atau kelompoknya memiliki keharusan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. FoMO juga didefinisikan sebagai rasa takut akan penyesalan yang dapat menyebabkan kekhawatiran kompulsif bahwa seseorang mungkin kehilangan kesempatan untuk berinteraksi sosial, mendapatkan pengalaman baru, atau berbagai peristiwa menyenangkan lainnya (Wortham, 2011).

Fear of missing out (FoMO) pada dasarnya merupakan kecemasan sosial, seseorang yang mengalami kecemasan karena akan ketinggalan informasi yang sedang terjadi khususnya pada orang atau kelompok lain lakukan. *Fear of missing out* ditandai dengan adanya keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui berbagai media, salah satunya dengan terhubung dengan internet dan media sosial.

Remaja yang memiliki kekhawatiran akan ketinggalan informasi, tidak dapat bertahan jika keluar rumah tanpa gawai. Sebuah eksperimen pernah dilakukan untuk menyelidiki penggunaan teknologi menyimpang (Cellan-Jones, 2010). Dalam penelitian tersebut, satu kelompok siswa tidak diperbolehkan untuk menggunakan teknologi untuk berhubungan

dengan orang lain selama seminggu. Hasilnya mereka merasa cemas karena mereka tidak tahu jika mereka melewatkan sesuatu yang penting.

Media sosial memainkan peran penting dalam menjaga mahasiswa tetap terhubung dengan keluarga dan teman agar mendapat dukungan sosial (Gemmill & Peterson, 2006). Dengan munculnya teknologi, pengalaman sosial dan komunikasi masyarakat menjadi luas dari tatap muka secara langsung menuju *online*. Saat ini banyak orang menganggap penting agar tetap terhubung dengan orang lain melalui gawai mereka sepanjang hari dan tidak kehilangan koneksi dari apapun (Aoki & Downes, 2003). Hal tersebut dianggap karena berasal dari kebutuhan manusia yang fundamental yaitu terhubung dengan lingkungan sosial setiap saat tanpa perlu adanya kontak secara fisik (Geser, 2004).

Keberadaan internet merubah perilaku individu dalam banyak aspek kehidupan, misalnya dalam hal penggalian suatu informasi, perilaku belanja, menghabiskan waktu luang (Hamburger & Ben-Artzi, 2000), serta interaksi antar individu (Bakardjieva, 2011). Pengguna internet berinteraksi dengan orang lain melalui situs jejaring sosial atau dikenal dengan media sosial.

Penelitian Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) menjelaskan *fear of missing out* menimbulkan perasaan kehilangan, stres, dan merasa jauh jika tidak mengetahui peristiwa penting yang diketahui atau alami individu lain. Hal ini didasarkan pada pandangan determinasi sosial bahwa internet dan media sosial memberikan efek pembandingan antara individu mengenai tingkat kesejahteraan serta persepsi kebahagiaan menurut individu lain. Internet dan media sosial memberikan jalan agar perilaku atau kejadian individu dapat diketahui oleh individu lain sebagai bentuk penghargaan diri. Sehingga individu lain yang melihat kejadian tersebut mulai membuat persepsi dan menerjemahkan sebagai bentuk kebahagiaan yang sebenarnya (Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell, 2013). Dossey (2014) menambahkan rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong *fear of missing out*.

Selain *fear of missing out* juga disebabkan karena terlalu sering mengakses internet, sehingga individu memiliki ketergantungan.

Kehadiran media sosial seperti Twitter, Facebook dan Instagram semakin mendorong munculnya FoMO (Wortham, 2011). JWT Intelligence atau J. Walter Thompson Intelligence yang merupakan media penelitian (2011) menuliskan beberapa hal yang mengakibatkan munculnya FoMO. Salah satunya yaitu keberadaan media sosial yang menghadirkan informasi *real-time* mengenai peristiwa terkini, produk yang sedang menjadi tren, serta informasi mengenai apa yang dilakukan oleh pengguna lain (Boyd & Ellison, 2008). Paparan informasi dari media sosial membuat para pengguna media sosial saling membandingkan satu sama lain. Perbandingan sosial ini dilakukan karena manusia mempunyai dorongan untuk mengevaluasi diri (Festinger, 1954). Akhirnya, pengguna media sosial terdorong untuk terus menggunakan media sosial agar tidak ketinggalan informasi, tren terbaru, aktivitas yang dilakukan oleh orang lain atau sekadar ingin membalas pesan atau komentar pada media sosial (Fox & Moreland, 2015; Ozimek & Bierhoff, 2016). Sehingga, mendistraksi individu dari peristiwa penting yang terjadi atau *here and now* di dunia nyata, meskipun sedang bersama orang lain atau ketika menyetir (Turkle dalam Przybylski, 2013).

Parker (dalam JWT Intelligence, 2011) berpendapat FoMO menyajikan pengalaman berbagi, dan semua orang mengalaminya. Orang-orang akan malu jika mengalaminya, sehingga tidak ada yang mau mengakui jika mengalami FoMO. Namun, hidup di masyarakat saat ini hampir tidak mungkin untuk tidak mengalami FoMO kecuali berada pada peradaban asing.

Penelitian sebelumnya telah melihat implikasi yang dapat ditimbulkan dari FoMO. FoMO terbukti menjadi prediktor beberapa perilaku yang merugikan, yaitu perilaku mengecek *smartphone* secara kompulsif (Collins, 2013; Hato, 2013), ketergantungan pada *smartphone* (Collins, 2013), dan perubahan emosi yang cepat (Przybylski, Murayama, DeHaan, &

Gladwell, 2013). Individu yang memiliki kecenderungan FoMO juga terbukti menjadi salah satu penyebab pengalih perhatian ketika belajar atau mengendarai kendaraan (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013), pengaruh pada perilaku berisiko seperti konsumsi minuman beralkohol (Riordan, Flett, Hunter, Scarf, & Conner, 2015), serta menurunnya tingkat kepuasan hidup (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Implikasi negatif yang ditimbulkan oleh FoMO tersebut, membuktikan bahwa FoMO merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian, karena keberadaan FoMO dapat mengalihkan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari hingga mengancam kesejahteraan psikologis seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell (2013) menyebutkan bahwa tiga kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan untuk memiliki kompetensi, kebutuhan untuk otonomi, dan kebutuhan menjalin kedekatan dengan orang lain serta kesejahteraan subjektif pada pengguna media sosial mempunyai korelasi negatif dengan kecenderungan FoMO. Penelitian yang dilakukan oleh Alt (2015) membuktikan bahwa FoMO sebagai mediator dari korelasi antara motivasi akademik pada mahasiswa dengan penggunaan media sosial pada saat perkuliahan berlangsung. Beyens, Frison, & Eggermont (2016) juga mengungkapkan FoMO sebagai mediator pada korelasi antara kebutuhan sosial remaja dengan stres yang disebabkan penggunaan media sosial (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016).

Salah satu motif yang mendasari penggunaan media sosial adalah kebutuhan berelasi (Beyens, 2016; Nadkarni & Hofmann, 2012). Kebutuhan ini didasarkan pada konsep bahwa manusia merupakan makhluk sosial, sehingga memiliki kebutuhan untuk menjalin relasi dengan orang lain (Baumester & Leary, 1995). Media sosial menyediakan fasilitas bagi penggunanya untuk memenuhi kebutuhan berelasi melalui proses komunikasi dengan teman lama dan menemukan kenalan baru (Ellison & Boyd, 2013).

Kebutuhan berelasi menyebabkan manusia berusaha mencari penerimaan sosial serta berusaha menghindari penolakan dari orang lain atau *social exclusion* (DeWall & Bushman,

2011). Hal ini disebabkan karena adanya penolakan dari orang lain atau *social exclusion* merupakan sakit sosial yang harus dihindari seperti halnya ketika mengalami sakit fisik (DeWall & Bushman, 2011; Eisenberger, Jarcho, Lieberman & Naliboff, 2007). Media sosial merupakan salah satu media yang efektif untuk mengatasi perasaan *social exclusion* (Sheldon, Abad, & Hinsch, 2011).

Bagaimana seorang individu berperilaku memenuhi kebutuhannya dalam mencari penerimaan sosial dan menghindari *exclusion*, dipengaruhi oleh tinggi rendahnya level harga diri individu (Leary, 2010). Tinggi rendahnya tingkat harga diri seseorang menentukan perilaku individu dalam menggunakan media sosial. Penelitian membuktikan bahwa harga diri berkorelasi negatif dengan penggunaan media sosial (Barker, 2009; Jenkins-Guarnieri, Wright & Johnson, 2013; Mehdizadeh, 2010). Pengguna dengan tingkat harga diri rendah akan cenderung menghabiskan waktu lebih lama dalam menggunakan media sosial, Hal tersebut diperkuat oleh penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Steinfield, Ellison & Lampe (2008) juga mengemukakan bahwa individu yang memiliki harga diri rendah lebih banyak menggunakan media sosial untuk membangun jaringan pertemanan dibandingkan dengan pengguna media sosial yang mempunyai harga diri tinggi.

Penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu individu dengan harga diri rendah akan cenderung menggunakan media sosial lebih sering (Barker, 2009; Ellison & Lampe, 2008; Jenkins-Guarnieri, Wright & Johnson, 2013; Mehdizadeh, 2010) didukung dengan penelitian Zywica dan Danowski (2008) yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tingkat harga diri rendah terbukti lebih banyak menggunakan media sosial sebagai kompensasi sosial untuk meningkatkan harga dirinya, begitu pula pada individu yang memiliki tingkat harga diri tinggi menunjukkan peningkatan penggunaan media sosial dalam rangka untuk mempertahankan dan melindungi harga dirinya.

Penelitian sebelumnya pun mayoritas melihat hubungan harga diri dengan kecanduan internet, masih sedikit yang melihat hubungan harga diri dengan FoMO terutama di Indonesia. Minimnya penelitian yang menguji hubungan harga diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa di Indonesia menjadi celah penelitian di topik ini.

Berangkat dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, penelitian ini penting dilakukan karena belum adanya penelitian yang membahas hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa di Indonesia. Sehingga perlu adanya penelitian yang mengonfirmasi teori yang telah ditemukan sebelumnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian di bidang psikologi terutama pada bidang psikologi perkembangan dan bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan topik harga diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.